

# ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ РАЦИОНАЛИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ФИГУРИСТОВ

И.Е.Токаревская

Белорусский государственный университет физической культуры, ito54@.ru

В рамках массового спорта фигурное катание на коньках рассматривается как эффективное средство для гармоничного развития человека, укрепления здоровья и профилактики заболеваний. Разностороннее совершенствование функций центральной нервной системы при управлении движениями сочетается с совершенствованием систем кровообращения, дыхания, повышением обмена веществ. Исключительное значение имеет фигурное катание как средство эстетического воспитания, так как в процессе освоения двигательных действий этого вида спорта воспитывается чувство прекрасного, музыкальная культура, формируется художественный вкус, развивается чувство ритма и выразительность движений.

Прогресс спорта во многом определяется совершенствованием системы спортивной подготовки. Это является актуальным и для теории и практики фигурного катания.

Фигурное катание на коньках – вид спорта, близкий к исполнительским видам искусства, таким как, сценическое, балетное, музыкальное исполнительство. Соревновательные программы в исполнении лучших фигуристов одиночного, парного катания и спортивных танцев на льду рассматриваются как художественные произведения. По мнению специалистов в области фигурного катания данный вид спорта ближе всего к искусству балета [4, 6, 10].

Для фигурного катания, как и для любых видов искусства характерна проблема сочетания технически верного и выразительного исполнения, решение которой содержит методика подготовки музыкантов-исполнителей, артистов балета и сценического искусства, построенная на единстве переживания и воплощения, разработанная такими специалистами, как К.С. Станиславский, Г.Г. Нейгауз, Н.В. Тарасов, Э-Ж. Далькроз [5, 7, 8, 11].

Специфичной особенностью соревновательной деятельности фигуристов является то, что демонстрация технических возможностей осуществляется под музыкальное сопровождение. Соревновательные программы, как и балетные спектакли, создаются и исполняются на основе музыки и вне музыки не существуют [2, 6]. Соревнуются фигуристы не только относительно технической составляющей, но и относительно степени воплощения музыки на уровне постановки и исполнения, что определяет степень художественного впечатления. Поэтому в соревновательных программах всегда оцениваются два аспекта: техника и художественное впечатление [9].

С 2002 года правила соревнований претерпели существенные изменения. В настоящее время оценка технической и художественной сторон катания стала иметь дифференцированный характер. Техническая сторона оценивается на основе суммы баллов, включающей стоимость каждого элемента с поправкой на качество его исполнения и место в программе. Художественность катания оценивается по пяти компонентам, которые отражают навыки катания, соединительные шаги, представление программы, хореографию, интерпретацию музыки [1, 12].

Современные требования к исполнению соревновательных программ повышают значимость художественной составляющей деятельности фигуристов, так как при одинаковом уровне технического мастерства спортсмены могут произвести разное художественное впечатление. Выразительность является важным критерием оценки за художественное впечатление. К.С. Станиславский писал, что «... художественность исполнения во многом зависит от глубины переживания и подготовленности аппарата выразительности...» [7].

Источником переживаний фигуриста является музыкальное сопровождение. В этой связи у спортсменов необходимо развивать эмоциональную отзывчивость на музыку и воспитывать глубину чувств. Аппаратом выразительности фигуриста являются элементы фигурного катания, которые

выполняются под музыкальное сопровождение. В данном аспекте рассмотрения аппарат выразительности включает две составляющие. Первая – это совершенная, широко вариативная техника владения прыжками, вращениями, скольжением (шагами, поворотными элементами). Вторая составляющая касается совершенного, широко вариативного владения музыкально-двигательными координациями, т.е. согласованным с музыкой исполнением элементов фигурного катания. Именно такая техническая составляющая позволит фигуристу с огромной чуткостью и непосредственностью мгновенно и точно эмоционально откликаться на музыку внешней формой ее воплощения.

Цель исследования – разработка инновационных подходов рационализации тренировочного процесса фигуристов.

**Методы и организация исследования.** В исследовании использовались следующие методы: контент-анализ, педагогическое наблюдение, опрос.

Контент-анализу подлежала литература по фигурному катанию на коньках, сценическому и балетному искусству, воспитанию музыканта-исполнителя, психологии музыкального восприятия, музыкально-ритмическому воспитанию.

В исследовании приняли участие 105 фигуристов, занимающихся в группах спортивного совершенствования специализированных учебно-спортивных учреждений Республики Беларусь. В опросе приняли участие 8 тренеров, подготовивших чемпионов и призеров Олимпийских игр, мировых и континентальных первенств: А. Мишин, Е. Чайковская, Ж. Громова, Э. Плинэр, И. Русаков, Т. Тарасова, а также 6 белорусских тренеров высшей категории, ученики которых входили в состав национальной команды.

Наблюдения проводились в течение 10 лет в условиях учебно-тренировочного и соревновательного процесса.

#### ***Результаты исследования и их обсуждение***

Контент-анализ показал, что в фигурном катании на коньках вопросы физической, функциональной, технической подготовки разработаны достаточно полно, а вопросам художественной стороны подготовки фигуристов уделено недостаточно внимания.

Наблюдения за тренировочным процессом показали, что существующая методика характеризуется изолированным решением задач технической и художественной сторон подготовки фигуристов, что приводит к механическому исполнению соревновательных программ.

Наблюдения за спортсменами в процессе соревнований показали, что 73 % участников исполняют программы неэмоционально. Постановки программ не соответствуют структуре музыкального сопровождения. Согласование движений и музыки находится в основном на уровне метроритма (что характерно для произвольного восприятия музыки).

Опрос ведущих тренеров России и Беларуси показал, что существует серьезная проблема формирования навыка выразительного катания фигуристов.

В результате проведенного исследования выявлено, что совершенствование методики тренировки фигуристов должно идти в направлении комплексного решения задач технической и художественной сторон подготовки. Это позволило нам предложить инновационный подход к решению проблемы технически верного и выразительного исполнения элементов фигурного катания: музыкально-двигательные комплексы (МДК), которые можно использовать на всех этапах формирования двигательного навыка.

МДК представляет собой определенным образом согласованное с музыкой исполнение двигательного действия, направленное на преимущественное решение определенных технических или художественных задач.

В теории и методике физического воспитания освоение двигательного действия включает три этапа. Работа на каждом из них отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования ориентировочной, исполнительской и контрольно-корректировочной частей действия [3].

Далее предлагаются подходы к составлению и использованию МДК на этапах формирования двигательного навыка

**Этап начального разучивания.** Цель данного этапа: обучить основам техники двигательного действия, сформировать умение выполнять его хотя бы в «грубой» форме.

Рекомендации по составлению и использованию МДК на первом этапе:

- при выборе музыкального сопровождения ведущим является двигательное действие;
- характер музыкального сопровождения должен соответствовать характеру двигательного действия;
- темп музыкального сопровождения – средний или медленный;

- использовать музыку, характеризующуюся строгой акцентованной метрикой (музыкальный размер – 2/4, 3/4, 4/4 - это музыкальный размер моторных жанров: полька, марш, вальс, которые обеспечивают произвольное восприятие музыки);

- составление МДК осуществлять на основе совпадения основных фаз двигательного действия с элементами структуры музыкального сопровождения (такт, мотив, фраза, предложение, период);

- периодически менять музыкальное сопровождение, сохраняя его основные характеристики (музыкальный размер, темп, ритм, характер) с целью предупреждения привыкания (эмоциональной адаптации).

На первом этапе музыка помогает организовать движение во времени, регулирует пространственные и временные характеристики двигательного действия, содействует осуществлению их контроля.

*Этап углубленного разучивания.* Цель обучения: довести первоначально «грубое» владение техникой действия до относительно совершенного. Если на первом этапе осваивались главным образом основы техники, то на втором осуществляется ее детализированное освоение.

Рекомендации по составлению и использованию МДК на втором этапе:

- учебная задача освоения техники двигательного действия определяет выбор характера музыкального сопровождения;

- для МДК, направленных на уточнение, контроль, осознание техники действия по его пространственным, временным, динамическим, ритмическим характеристикам, следует выбирать музыку моторных жанров с хорошо слышимой ритмо-формулой жанра и акцентированной (в мелодическом, гармоническом и ритмическом отношении) сильной долей такта;

- МДК составлять таким образом, чтобы доминирующие средства музыкальной выразительности моделировали уточняемые характеристики техники двигательного действия;

- при составлении МДК в зависимости от учебной задачи доминирующей может быть любая фаза двигательного действия;

- использование музыкального сопровождения соответствующего ритма позволяет регулировать ритм двигательного действия;

- выполнение двигательного действия под музыку вальсового характера позволяет добиться свободного и слитного выполнения движений.

На данном этапе разнохарактерная музыка используется как средство направленного воздействия на уточнение пространственных, временных, динамических характеристик техники двигательного действия, повышение эффективности его отдельных фаз и слитности их выполнения. Музыкальное сопровождение, вызывая произвольную двигательную реакцию, организует двигательное действие во времени, с одной стороны высвобождает внимание для контроля (осмысления, уточнения) отрабатываемых характеристик техники, с другой требует исполнения действий с разной эмоциональной окраской, то есть выразительно, тем самым решая художественные задачи. Так как освоение техники происходит в процессе многократного воспроизведения действия или его частей с соответствующей коррекцией, то использование разного музыкального сопровождения позволит предотвратить монотонию и сохранить высокую концентрацию и объем внимания на более продолжительное время.

*Этап закрепления и дальнейшего совершенствования.* На третьем этапе обеспечивается закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия, в результате чего формируется прочный навык, вместе с тем позволяющий целесообразно варьировать выполнение двигательного действия в различных условиях.

Рекомендации по составлению и использованию МДК на третьем этапе для преимущественного решения задач технической подготовки:

- с целью закрепления техники двигательного действия необходимо использовать многократное его повторение под разную музыку одного и того же жанра, характера, темпа, музыкального размера, ведущим в данном случае является двигательное действие;

- для совершенствования техники МДК составлять таким образом, чтобы доминирующие средства музыкальной выразительности моделировали соответствующие характеристики техники двигательного действия;

- составлять МДК в соответствии с технической задачей акцентируя в мелодическом, ритмическом, гармоническом отношении совершенствуемую фазу двигательного действия.

Рекомендации по составлению и использованию МДК на третьем этапе с целью преимущественного решения задач художественной подготовки:

- ведущим является музыкальное сопровождение: характер исполнения двигательного действия определяется характером музыки;
- исполнять одно и то же двигательное действие под музыку разного характера, музыкально размера, темпа, ритма, что требует соответствующего изменения деталей по пространственным, временным, динамическим, ритмическим характеристикам движения;
- исполнять двигательное действие в жанрово-стилистической форме (русская, белорусская, цыганская, испанская, современная хореография), соответствующей музыке;
- отображать определенными двигательными действиями разные средства музыкальной выразительности либо их комплексом, целесообразно изменяя (в пределах допустимого максимума и минимума) пространственные, временные, динамические, пространственно-временные, ритмические характеристики движений;
- для расширения вариативности рекомендуется выполнять одно и то же двигательное действие, изменяя заходы, выезды (в прыжках, вращениях), фазу полета в прыжках, позы во вращениях, шаги, поворотные элементы в соответствии с жанрово-стилистическими особенностями музыки;

На третьем этапе создаются условия для работы над интонационной выразительностью, что является высшим уровнем художественного катания, когда двигательные действия превращаются в средства выразительности.

#### **Выводы:**

1. В настоящее время проблема художественной стороны подготовки фигуристов является актуальной, так как современные требования к исполнению программ повышают значимость художественной составляющей их соревновательной деятельности.

2. Использование музыкально-двигательных комплексов создает условия для формирования специфичного двигательного навыка фигуриста, отличающегося выразительностью и художественно целесообразной вариативностью.

3. Сопряженное решение задач технической и художественной подготовки на этапах формирования двигательного навыка позволяет выполнять большие объемы работы не испытывая усталости, что содействует сохранению физического и психического здоровья.

#### **Литература:**

1. Абсалямова, И.В. Фигурное катание: комментарий к судейству / И.В. Абсалямова, Е.В. Богданова. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 143 с.
2. Ванслов, В.В. Взаимосвязь музыки и хореографии в балетном спектакле / В.В. Ванслов // Музыка и хореография современного балета: сб. статей. – Л.: Музыка, 1978. – Вып. 2. – 207 с.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
4. Медведева, И.М. Фигурное катание на коньках / И.М. Медведева. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 223 с.
5. Нейгауз, Г.Г. Искусство фортепианной игры / Г.Г. Нейгауз.
6. Пахомова, Л.А. Хореография и фигурное катание. О спортивных танцах и о себе / Л.А. Пахомова. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 95 с.
7. Станиславский, К.С. Моя жизнь в искусстве / К.С. Станиславский. – М.: Искусство, 1980. – 193 с.
8. Тарасов, Н.В. Классический танец / Н.В. Тарасов. – М.: Искусство, 1981. – 95 с.
9. Фигурное катание на коньках: / под общ. ред. А.Н. Мишина. – М.: Советский спорт, 2006. – 132 с.
10. Шкиря, Е.С. Формирование выразительности движений спортсменов в фигурном катании на основе совершенствования их сенсомоторных механизмов // Совершенствование подготовки спортсменов различной спортивной квалификации на современном этапе: сборник научных трудов / Е.С. Шкиря; под ред. В.А. Апарина и И.М. Козлова; СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2005. – 74 с.
11. Шторк, К. Система Далькроза / К. Шторк. – Петроград, 1924. – 127 с.
12. Special regulations and technical rules single and pair skating and dancing / International Skating Union, 2012. – 169 p.